

Волков Игорь Игоревич

студент

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский
экономический университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ТРЕНИРОВКУ

Аннотация: спортивная тренировка – это не только физический процесс, но и психологический. Возможность преодоления собственных границ, уверенность в своих силах и ощущение удовлетворения от достигнутых результатов являются важными составляющими успешной тренировки. Однако многие люди сталкиваются с трудностями при выполнении тренировочных упражнений и не могут достичь желаемых результатов. В этом случае, по мнению автора, музыка может стать эффективным средством для повышения мотивации и улучшения результатов тренировки.

Ключевые слова: музыка, мотивация, тренировка, упражнения, психика, эмоции, мелодия, спорт.

Результаты исследования и их обсуждение. В наше время здоровый образ жизни становится все более популярным и важным. Занятия спортом и физическая активность – это неотъемлемая часть поддержания физического здоровья, но также это может быть некоторым стрессом для организма [1; 4; 8].

Всё больше студентов понимают, что музыка способна помочь им во время учебно-тренировочных занятий [3; 5].

Актуальные исследования демонстрируют воздействие музыки на уровень гормона «дофамина», играющего основное значение в регуляции настроения и получения удовольствия.

Музыка может увеличить продолжительность и эффективность тренировки. Слушание музыки во время тренировочного процесса способствует повышению настроения, нивелированию стресса, улучшению общего эмоцио-

нального состояния, повышению мотивации к занятиям физкультурой и спортом [11].

Также музыка способна улучшить результативность физических упражнений у занимающихся студентов. Музыкальный ритм может помочь им синхронизировать движения, способствуя эффективной тренировке.

Предположительно, студенты, выполняющие упражнения под музыку, имеют более высокий уровень мотивации и более эффективную тренировку, чем те, кто тренируются без музыкального сопровождения.

Выбор музыки также может иметь влияние на эффективность занятий. Танцевальная музыка с высоким темпом может улучшить результаты кардиотренировки, помогая нивелировать утомление. Музыка с низким темпом будет способствовать снижению стресса и улучшению результатов, способствуя контролю эмоций и улучшению психологического состояния [9].

Существует три аспекта «музыкального трека», которые могут влиять на слушателя во время тренировки.

1. Первый из них – это ритм, потому что наше тело приспосабливается к ритму произведения, которое мы слушаем;
2. Второй – музыкальность, как сочетание нот и мелодии;
3. Дополнительные музыкальные ассоциации.

Большое значение имеет «культурное воздействие», способное вызывать распространение данного музыкального жанра в конкретном виде спорта.

Таким образом, музыка способна:

- 1) активировать позитивные ментальные состояния;
- 2) уменьшать негативные ощущения;
- 3) изменять восприятие усталости.

Здесь предпочтительны любые «жанровые композиции»: упражнения, сопровождаемые поп-музыкой, роком, металлическими саундтреками.

Дополнительные исследования показывают полезность музыки для людей, занимающихся различными видами спорта, такими как йога, бег, гимнастика и т. п.

Кроме того, музыка может иметь положительный эффект на умственное здоровье и общее благополучие человека. Музыка способна снизить уровень тревоги и депрессии, улучшить настроение и повысить уровень самооценки.

Несмотря на положительные аспекты, следует помнить о том, что каждый человек уникален, и музыка, которая помогает одному, может не помочь другому. Поэтому важно выбирать музыку, которая подходит для индивидуальной тренировки [2; 6; 7; 10].

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод о том, что музыка может значительно улучшить результаты и качество занятий спортом и оздоровительными тренировками. Слушание музыки не только снижает уровень стресса, но и увеличивает продолжительность тренировки и повышает ее эффективность.

Кроме того, она помогает находить дополнительную мотивацию к занятиям и улучшает настроение.

Вместе с тем, следует учитывать, что обоснованный выбор музыкального сопровождения и «плейлиста» крайне важен, так как способствует повышению качества активной двигательной деятельности.

Слушание музыки в процессе тренировочных занятий – эффективный инструмент мотивации и повышения активности.

В то же время каждый студент индивидуален. В этой связи следует подбирать музыку в соответствии с его потребностями и желаниями.

Список литературы

1. Александров С.Г. Модель гуманизации личности студента и физкультурное воспитание / С.Г. Александров // Развитие инновационной экономики в современном мире. – М.: Изд-во Центросоюза РФ, 2014. – С. 114–121. – EDN TOWKCR
2. Александров С.Г. Народные подвижные игры кубанского казачества: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: КГАФК, 1997. – 88 с. – EDN UPKBQA

3. Александров С.Г. Олимпийские традиции в физическом воспитании кубанского казачества (кон. XIX – нач. XX в.) / С.Г. Александров // Олимпийское движение: история, проблемы, перспективы: материалы международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию Олимпийской академии Юга России. – Краснодар: КГАФК, 1999. – С. 59–63. – EDN VKBARA

4. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с. – EDN ANVXDP

5. Александров С.Г. Перспективы развития мирового олимпийского движения в 21 веке / С.Г. Александров // Актуальные проблемы олимпийского движения и физического воспитания молодежи: сборник докладов научно-практической конференции, посвященной 100-летию современных Олимпийских Игр. – Краснодар: КГАФК, 1996. – С. 18–20. – EDN RBJLZX

6. Александров С.Г. Повышение уровня силовой подготовленности студентов на основе применения изотонических и изометрических физических упражнений / С.Г. Александров, Д.В. Белинский // Бизнес. Образование. Право. – 2021. – №1 (54). – С. 418–421. – DOI 10.25683/VOLBI.2021.54.150. – EDN NZWYUA

7. Александров С.Г. Влияние образа жизни на здоровье студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова): социально-педагогическое исследование / С.Г. Александров, Е.А. Киселева // Социально-экономическое развитие России: актуальные подходы и перспективные решения: сборник научных трудов IV Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 6–13. – EDN OWDRST

8. Александров С.Г. Теоретико-методические основания организации физического воспитания и здоровьесбережения студентов вуза / С.Г. Александров, И.П. Проскурякова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2019. – №44. – С. 4–8. – EDN DANUDZ

9. Демко Я.А. Физическое развитие и двигательная подготовленность студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, занимающихся киокусинкай каратэ-до / Я.А. Демко, С.Г. Александров // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: сборник статей III Международной научно-практической конференции. – Пенза: ПГТУ, 2020. – С. 21–24. – EDN IGZYCY

10. Заикина Е.Н. Роль адаптивного спорта в реабилитационно-рекреационной работе с населением, имеющим ограничения в состоянии здоровья / Е.Н. Заикина, С.Г. Александров // Гуманитарные, естественно-научные и технические аспекты современности: материалы XXXIII Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов н/Д.: РГГУ, 2021. – С. 621–622. – EDN YEEHSV

11. Кружков Д.А. Традиции олимпийского перемирия как средство формирования культуры межнациональных отношений народов Северного Кавказа / Д.А. Кружков, С.Г. Александров, К.Р. Акчурин // Олимпийское движение: история, проблемы, перспективы: материалы международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию Олимпийской академии Юга России. – Краснодар: КГАФК, 1999. – С. 12–16. – EDN YLMNBR